

МОУ Улейминская сош им.Героя Советского Союза Дерюгина А.В.

директор

/Казанская А.Е./

МЕНЮ

2 марта 2023 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	8,7	12,4	30,9	272
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	8,4	13,1	16,5	219
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	14,2	68
Итого				19,8	33,7	90,6	749
Обед							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	152
2011	178.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	7,3	35,7	241
2008	308	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	204
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	15
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	3,9	25,4	146
Итого				32,2	31,7	97,3	804
Всего				52	65,4	187,9	1553